Fundamentele educației pozitive

Nina Bataille

PUNE LIMITE ȘI FĂ-TE ASCULTAT CU BLÂNDEȚE

LITERA

PUNE LIMITE ȘI FĂ-TE ASCULTAT

CU BLÂNDEȚE

Ascultă
Înțelege
Impune-te

Les clés de l'éducation positive
Poser des limites et se faire obéir en douceur

Nina Bataille

Copyright © 2018 Larousse

Editori: Isabelle Jeuge-Maynart și Ghislaine Stora
Director editorial: Aurélie Starckmann

Editura Litera
O.P. 53, C.P. 212, sector 4,
București, România
tel.: 021 319 63 90; 031 425 16 19;
0752 548 372
e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe
www.litera.ro

Pune limite și fă-te ascultat cu blândețe
Nina Bataille

Copyright © 2020 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Traducere din limba franceză: Andreea Floricică

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactor: Gabriela Trăşculescu
Corector: Cristina Anghel
Copertă: Andreea Apostol
Tehnoredactare și prepress: Mihai Stoianov

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
BATAILLE, NINA
Pune limite și fă-te ascultat cu blândețe/Nina Bataille;
trad. din lb. franceză de Andreea Floricică.–București: Litera, 2019

ISBN 978-606-33-4701-6
ISBN EPUB 978-606-33-5431-1

I. Floricică, Andreea ◆trad.)

159.9

Fundamentele educației pozitive

NinaBataille

PUNE LIMITE ȘI FĂ-TE ASCULTAT CU BLÂNDEȚE

Ascultă
Înțelege
Impune-te

Ilustrații:ClémenceDaniel

Traducerediniimbafranceză:
AndreeaFloricică

LITERA
București
2020

Cuprins

Preambul 7

De ce nu ascultă de loc copiii? 9

Copiii mei nu ascultă de loc! 10
Atenție, am spus „super părinte" nu „super erou"! 12
Care este cauza crizelor de opoziție și a capriciilor? 16
Ce poți aștepta de la un copil în funcție de vârsta lui? 18
Stimulează și una dezvoltarea creierului său 20
Cum îl ajuți să-și controleze emoțiile? 24

Ascultă bine ca să înțeleagă bine 27

Știi cu adevărat să-ți asculți copilul? 28
Cum îi poți asculta emoțiile? 34
Antrenează-ți ascultarea empatică 36

Zece situații în care copiii nu ascultă de loc 39

Criza de opoziție 40
Nevoia de afirmare 41
Frustrările 42
Nevoia de explorare 43
Nevoia de liniștire 44
Nevoia de atenție 45
Nevoia de identitate 46
Oboseala, lipsa de motivație 47
Îmbufnarea 48
Gelozia 49
Tulburări de opoziție – când să apelezi la un specialist? 50

Cuprins

Cum să vorbeşti ca să fii ascultat de copilul tău? 53
Regula celor 4 C 54
Foloseşte cuvintele „eu“ şi „pe mine“ 56
Foloseşte numărătoarea inversă 58
Fii eficient fără efort 60
Încurajează-ţi copilul să vorbească mai mult 62

Taci, pentru a asculta mai bine 65
Cum să te faci ascultat fără să fie nevoie să vorbeşti? 66
Instaurează încrederea 68
Nu eşti papagal 69

De ce să dai un exemplu? 71
Poveşte pentru simţire, poveşte pentru raţiune... 72
Atenţie, copilul te imită 74
Fă bilanţul! 76
Ce angajament îţi iei? 76

Bibliografie 78

Despre autoare 79

Preambul

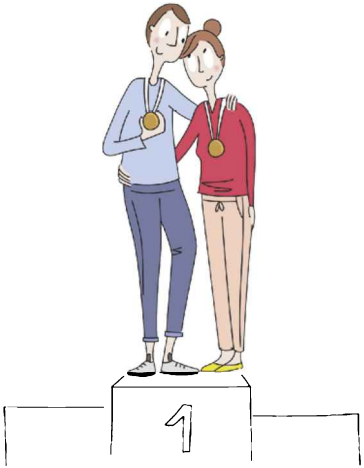
„DREPTUL LA GREŞEALĂ“ PENTRU TOŢI PĂRINŢII

Părinţi, aveţi dreptul să greşiţi! Numai atunci când veţi reuşi. Acordaţi-vă dreptul de a nu vă ieşi totul din prima încercare, ca să învaţă.

De altfel, nu uitaţi că, în medie, un copil cade de 2 000 de ori înainte să înveţe să meargă şi că, la maturitate, succesele se obţin graţie acestui cerc magic.

De la Rafael Nadal la Florence Forest[1], toţi au cunoscut mai multe eşecuri înainte să aibă succes.

Ţineţi-vă bine, perseveraţi şi eforturile vă vor fi răsplătite!



[1] Actriţă franceză şi comediant (n.red.)

1

De ce nu ascultă de loc copiii?

Ai copii? Dacă da, atunci ştii mai bine ca oricine că aceştia nu ascultă întotdeauna ce le spun adulţii. În funcţie de vârstă, de starea de oboseală, de nevoia de a se afirma, dragul tău copilaş te va pune la grea încercare cu ascultarea lui selectivă... Cum să te faci auzit fără să-ţi epuizezi resursele?

Copiii mei nu ascultă deloc!

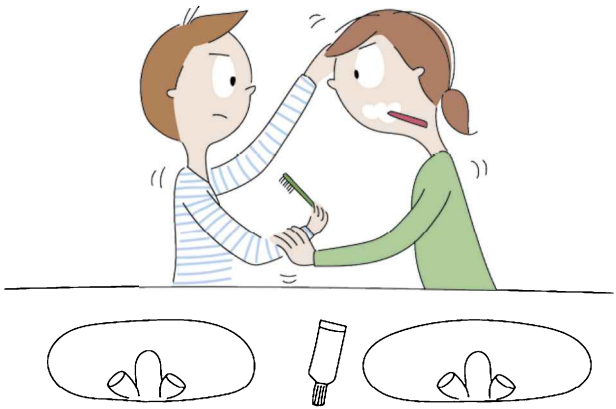
„Cedez, ai vreo soluţie?" Nu este întotdeauna uşor să te faci ascultat şi înţeles de propriii copii. Dacă speri în secret să-ţi schimbi copilul este în zadar. Oricât de mult ţi-ai dori-o, nu ai cum să schimbi pe altcineva, este imposibil...

Mesajul-cheie nr. 1

Nu copilul este cel care te stresează, ci gândurile pe care ţi le faci în legătură cu el. Veste bună este că îţi poţi schimba comportamentul. Dacă vei avea o atitudine diferită faţă de copil ultău, şi el va adopta un alt comportament.

Mesajul-cheie nr. 2

Nu repeta ceea ce nu a funcţionat în trecut! Când eşti tensionat, te simţi descurajat, intri într-un raport de forţă şi stabileşti un tipar repetitiv, în care spui ce vă ce-ai mai repetat de 1 000 de ori şi nu s-a dovedit niciodată eficient. Este timpul să-ţi schimbi modul de a acţiona!



Înainte	Undeesteproblema?	După
Invariabil,Annabelle, cinciani, vreasămeargă la toaletăfix cândtrebuie săplecela şcoală! Ora8:15:Estetimpulsă plecela şcoală. „Vino săte încalţi!“spune mama. Ora8:16:„Stai un pic! Îmi vinesăfacpipi!“ răspunde Annabelle. Facedefiecaredatălafel, şi mamaei s-asăturatpână pestecap.	Annabellenu are noţiuneatimpului. Nu arerostsăte enervezi...	AnticipeazăMai bineprevii decâtsătratezi. De acumînainte,mamao vachemape Annabellesăse încalţela ora8:05. În felulacesta,nu-şi vamai facegriji dacăfiicaei vaavea nevoieînaintesămeargăla toaletă.
Lucaşi Zoeseceartă mereucândsespală pedinţi. Ora7:45:În fiecare dimineaţă,la baie,spălatul pedinţi degenereazăîn ţipete şi disputefiindcă fiecarevreasăaibă prioritatelapastadedinţi şi laaccesullarobinetca să-şiclăteascăgura... În fiecaredimineaţă,mama lor le strigă:„Terminaţi imediat!“	Unelemomentepot provocatărăboimai mult decâtaltele. Astfel,indiferentdece spui tu, copiiiprofităşi seimplicăcu dragăinimă în ceeacefac!	Fiecareperând! Separaţicopiiicasăevitaţi tărăboiul! De acumînainte,copiiise vorspălapedinţi perând. Gatacu disputele!

Atenție, am spus „superpărinte“, nu „supererou“!

Muncă, familie, prieteni, viață de părinte este, uneori, epuizantă. Iar energia ta are niște limite. Cum să scoți ce-i mai bun din situația dată?

Pentru a munci și a te ocupa și de familie este important să-ți încarci bateriile.

• Încearcă să fii binevoitor cu copiii tăi și cu tine însuți! Deși părinții înțeleg că este important să manifeste bunăvoință față de copii, nu le trece mereu prin minte să o aplice și în cazul lor. Pentru a face față nervilor, frustrărilor, oboselii copiilor tăi, este indispensabil să ai grijă de tine. Așa, îți procuri suficientă energie pentru a trece peste momentele dificile.

Cum îți încarci bateriile?

• Nu face nimic sau fă ceva ce-ți place! În societatea noastră modernă „să nu faci nimic“ este cumva tabu, deoarece timpul trebuie optimizat. De aceea poate ai uitat cum să nu faci nimic sau cum să faci ceva ce-ți place.

Instrucțiuni pentru încărcarea bateriilor

Află ce-ți dă energie, cele te face mai dinamic. Ce îți face cu adevărat plăcere și îți dă un elan lăuntric? Știi tu, sunt acele activități care-ți dau mai multă energie decât înaintează pe plan fizic, intelectual sau emoțional.

Exemple: să iei prânzul cu un prieten, să vorbești la telefon cu o prietenă, să „lenevești“ la soare, să citești, să faci sport, să gătești, să meștereșți, să cânți la un instrument, să te uiți la televizor, dar și să faci ordine, să înveți o limbă străină, să organizezi un proiect...

Nu există o rețetă: fiecare are propriul mod de a-și încărca bateriile. Poate fi inclusiv un efort, despre care se presupune în aparență, că îți „consumă“ energia.

ACTIVITATE

Este rândul tău!

EXERCIŢIUL 1

- Planifică-ţi activitatea preferată săptămâna viitoare:

.....

.....

.....

.....

.....

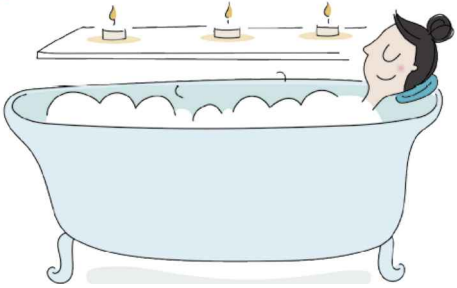
- După aceea, repet-o cu regularitate! Nu este opţional ci indispensabil şi nu te simţi vinovat!

Lucru acesta contribuie la echilibrul tău şi al familiei tale! Fă-o din inimă! Îţi veiîncărca şi mai bine bateriile.

SFAT UTIL: Aceste cinci minute preţioase te vor ajuta să te „deconectezi" de gândurile negative sau supărătoare, readucându-te în prezent.

EXERCIŢIUL 2

- Acordă-ţi cinci minute! Eşti obosit după o zi de muncă? De ce să te întorci imediat acasă dacă n-ai apucat să te relaxezi?
- Un pont pentru a te relaxa la sfârşitul zilei. Cu motorul oprit, stai câteva minute în maşină şi ascultă piesele tale preferate. Această stare va ajuta să-ţi încarci bateriile chiar înainte de a ajunge acasă, unde te aşteaptă o a doua zi de muncă, cu treburile casnice aferente şi cu alte certuri între copii.
- În mijloacele de transport în comun închide ochii şi concentrează-te asupra simţurilor tale.
  - Ce simţi?
  - Ce auzi?



Cele 10 porunci

1. Un superpărinte oferă superîmbrățișări.

2. Un superpărinte este un robot care nu face altceva decât să muncească și să ocupe locul celorlalți.

3. Un superpărinte știe să facă superstrâmbături care provoacă superhohote de râs.

4. Un superpărinte are grijă ca el: somnul, alimentația, să existe echilibru.

5. Un superpărinte este scris cu super-supertare.

6. Un superpărinte știe să încadreze bateriile: ia prânzul prietenului, nevestei, televizor...

7. Un superpărinte ține în față bomboane, ciocolată, ghețată, să pară copilului.

alesuperpărintelui

8. Un superpărinte își pune copilul pe primul loc, în detrimentul lui, fiind ceea ce îi părinții mei au oferit și mie cu sacrificii și răbdare.

9. Un superpărinte își dedică timpul și viața creșterii copilului cu iubire și voie bună.

10. Un superpărinte organizează întâlniri cu alți părinți pentru ca cel mai bun superpărinte să-și găsească supercopil.

Care este cauza crizelor de opoziție și a capriciilor?

Copiii nu știu întotdeauna să se exprime într-un mod clar și constructiv, mai ales când sunt foarte mici: o problemă, o dezaprobare și gata, explozie. Din acest motiv, nu-ți este întotdeauna ușor să deosebești un copil care exagerează și depășește limitele de unul care chiar are nevoie de alinare.

Decodează comportamentul copilului tău

Comportamentul unui copil reflectă întotdeauna o stare interioară pe care părintele este dator s-o înțeleagă: nevoia de a se descărca, nevoie fiziologică, nevoia de a transmite un mesaj, de a înțelege care sunt limitele... La modul general, comportamentul acestuia este orientat către nevoia de a se afirma: a crește, a se construi, a fi el însuși.

Un moft sau nu?

Cum să-ți dai seama? Cum să deosebești un moft de exprimarea unei nevoi fizice sau emoționale reale, care trebuie satisfăcută?

- Analizează contextul: dacă copilul tău nu vrea să facă baie, poate că-i este frică de apă și are nevoie să-l liniștești. Deci nu este vorba de un moft, ci pur și simplu de o îngrijorare.

- Identifică factorul declanșator: crizele copiilor au deseori legătură cu oboseala, plictiseala, agitația, frica, anxietatea, dorința de independență, cu faptul că sunt obligați să împartă sau... fără vreun motiv evident. Dacă înveți să recunoști acești factori, vei reuși să-i anticipezi și să-i previi mai repede.

SFATUL MEU: încurajează-i comportamentele pozitive: felicită-ți copilul atunci când reușește să-și păstrezi calmul într-o situație care ar fi putut degenera.

ACTIVITATE

Este rândul tău!

CAZUL NR. 1: COPILAȘUL REFUZĂ MÂNCAREA LA GRĂDINIȚĂ ȘI PE LÂNGĂ NU LIPSESC NICI PRĂJITURILE.

- Crezi, probabil, că o faci din dragoste ca să te simți vinovată că ai reînceput să lucrezi? Acest raționament este mult prea complex pentru el, nu e vorba de un capriciu.
- Încearcă să identifici cauzele unui comportament, în loc să-l reprimi! De exemplu poate că este prea târziu pentru el și este obosit. Încearcă pe cât posibil să-i dai cina înainte de ora 19:00.
- Nu înseamnă că-ți răsfeți copilul când îi răspunzi la nevoi, ci că îl înveți să se bazeze pe tine.

CAZUL NR. 2: LA ORA 18:00, COPILUL TĂU URLĂ CĂ VREA PRĂJITURI.

- Impune limite: răspunde la nevoile copilului tău, dar nu-i face toate poftele! Până la cinci ani, copilul testează foarte des limitele ca să afle până unde-i merge. Așa, va învăța să trăiască în societate. Și, pentru asta, trebuie să afle că nu poate avea mereu tot ce vrea. Poate fi tentant să-i dai prăjituri ca să-l calmezi pe moment... dar riști să-ți transformi copilul într-un rege care nu suportă să i se refuze nimic.
- Dacă cedezi des în fața crizelor copilului tău, acesta va învăța ce trebuie să facă pentru a obține ce dorește.

CAZUL NR. 3: DE FIECARE DATĂ CÂND I-AM RUGAT SĂ PUNĂ MASA, SAU CÂND MĂ AJUTĂ, MI SE PLÂNGE ȘI VREA ȘERVEȚELUL ÎNAINTE DE MASĂ.

- Dacă copilul tău nu se comportă așa cum te aștepți, poate că nu este un lucru adaptat vârstei lui sau poate că indicațiile nu au fost suficient de clare.
- Asigură-te că a înțeles bine cerința ta și e capabil să o pună în aplicare.

Ce poți aștepta de la un copil în funcție de vârsta lui?

Nu-ți va trece niciodată prin minte să-i ceri unui bebeluș de șase luni să-și facă ordine în cameră. Știi bine că nu ar fi în stare. Uneori cerințele noastre sunt incompatibile cu maturitatea cerebrală a copiilor noștri. Da, dar atunci ce-i poți cere unui copil în funcție de vârsta pe care o are?

Țipetele, plânsul și refuzul până în 18 luni sunt un moft?

Cei mici nu sunt experți în comunicare; țipetele reprezintă deseori singurul lor mijloc de a se exprima. Până la 18 luni, bebelușul este incapabil să facă mofturi. Pentru a dori un lucru, trebuie întâi să și-l poată imagina și să găsească mijloacele de a-l obține. Creierul său nu este suficient de dezvoltat pentru așa ceva. Copilul care-și exprimă frustrarea, uneori în mod intens, se confruntă cu o nevoie fizică sau emoțională care nu a fost satisfăcută. De exemplu, dacă un bebeluș plânge ca să fie luat în brațe, înseamnă că are nevoie de alinare.

Impune-limite copilului tău mai mic de cinci ani

• Atunci când se opune, copilul testează limitele pentru a-și însuși cerința și a stabili o relație de cauzalitate. În jurul vârstei de doi ani, copilul începe să fie mai autonom și să-și exprime voința și dorințele. Asta poate duce la o înfruntare cu adulții din anturajul său. Este o perioadă dificilă, fiindcă trebuie să învețe să cunoască limitele proprii și pe ale celorlalți.

Când îi refuzi o rugăminte copilului tău, explică-i de ce o faci. Dacă se supără sau se întristează, este important să simtă că ești lângă el. Spune-i că, deși l-ai refuzat, îi înțelegi furia.

• Cum să împaci setea de cunoaștere a copilului tău cu amenajările interioare? „Nu, nu pune mâna pe aia!" Imediat ce începi să se deplaseze, cei mici simt nevoia să vadă, să atingă, să înțeleagă cum funcționează tot ce găsesc la îndemână, de veritabili exploratori! Până la doi ani, copiii nu reacționează în mod sistematic la explicațiile noastre.

ACTIVITATE

Este rândul tău!

ADAPTEAZĂ MEDIUL ÎN CARE TRĂIEȘTE COPILUL ÎNCEPÂND SĂ SE DEPLASEZE

- Reamenajează interiorul: așază obiectele fragile la înălțime, produsele menajere sau alcoolul în dulapuri care se încuie. Înlăturăriscula tot ce l-ar putea răni pe micul tău explorator (protecții de plastic pe toate colțurile măsuței...).

- Creează un colțișor de joacă în sufragerie și în bucătărie, fiindcă nu-i poți cere unui copilmic să se joace doar în camera lui. Amenajează un spațiu cu jucăriile lui în camerele de locuit, ca să-și găsească ocupație atunci când ai nevoie: plastilina, cariocile, autocolantele, cărțile de colorat și de decupat îi vor aduce multă bucurie.

SFATUL MEU:

Eliberează-te de vinovăție în două etape

1. Relaxează-te chiar și copiii cei mai bine-crescuți fac mofturi!

2. Nu uita că, deși părerile celorlalți te apasă, toți părinții se confruntă cu aceste faze de opoziție, care sunt necesare unei bune dezvoltări a copilului lor.

DURĂ CÂND O ÎNTREBARE MARE-MICĂ CERE UN RĂSPUNS MOFT!

- „Problema ta este mare, mijlocie sau mică?" Această întrebare foarte simplă îl va face pe copilul tău să înțeleagă că a reacționat exagerat. Este important să-i dai răspuns în serios. Explică-i că cele mai mari probleme sunt acelea care nu au soluție, cele mijlocii necesită o reflecție atentă pentru a găsi o soluție, iar cele mici se rezolvă foarte repede.

- Lasă-i copilului tău timpul necesar de reflecție! El trebuie să evalueze amploarea problemei, în funcție de soluția pe care o va găsi sau nu. Copilul va înțelege foarte repede inutilitatea reacției lui. Până la urmă se va calma și va găsi soluție, sau, cel puțin, va rămâne deschis la o discuție.

- Avantajele acestei abordări sunt progresive, dar impresionante, deoarece dezvoltă raționamentul și încurajează discuția.

Stimulează-l pentru o dezvoltare a creierului său

Neuroştiinţele revoluţionează felul în care abordăm educaţia pe plan social şi afectiv. Acestea confirmă faptul că vorbele şi gesturile noastre au o influenţă crucială asupra dezvoltării creierului copilului nostru.

Părţile creierului

Creierul este alcătuit din diferite părţi, fiecare având un rol foarte precis.

• **Cortexul prefrontal:** ajută la adaptare, la starea de bine, la gândire, la imaginaţie, la cunoaştere de sine, la empatie şi la echilibrarea emoţiilor.

Linişteşte-ţi copilul! O atenţie reconfortantă primită până la vârsta de trei ani dezvoltă această parte a creierului, responsabilă cu stăpânirea emoţiilor şi cu capacitatea de adaptare. Copilul tău va fi mai puţin inhibat, mai puţin agresiv.

• **Sistemul limbic** este creierul emoţional. Acesta gestionează emoţiile, învăţarea, socializarea.

Îmbrăţişări fără număr! Acestea favorizează maturizarea cortexului. La orfani (între 5 şi 30 de luni), care au carenţe emoţionale şi sociale, dezvoltarea acestuia este întârziată.

• **Creierul reptilian** este legat de impulsuri. Provoacă reacţii instinctive sau spontane precum apărarea, fuga, furia, frica.

ACTIVITATE

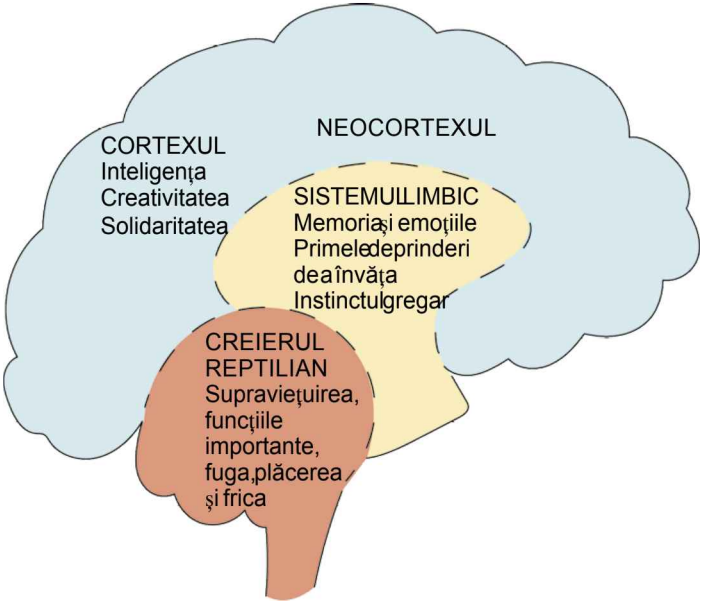
Povestirea

VERBALIZAREA EXPERIENŢEI AFECTIVE ÎNCURAJEAZĂ COPILUL, LINIŞTEŞTE-L.

Acest lucru calmează migdala, implicată în reacţiile de frică. Prin urmare, ea va secreta mai puţin cortizol (hormonul stresului), care, în exces poate dăuna neuronilor.

Astfel se reduce sensibilitatea la stres; va deveni un adult echilibrat, mai puţin „stresabil".

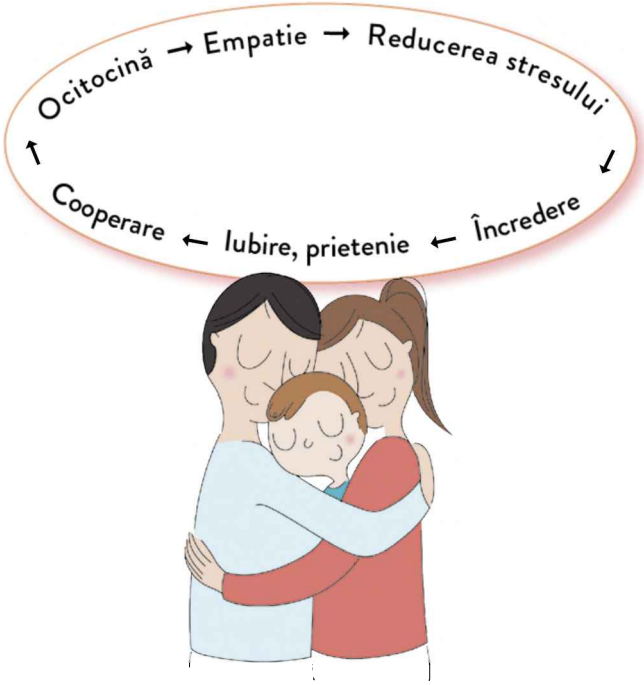
CREIERUL


NEOCORTEXUL
CORTEXUL
Inteligența
Creativitatea
Solidaritatea
SISTEMUL LIMBIC
Memoria și emoțiile
Primele deprinderi
de a învăța
Instinctul gregar
CREIERUL
REPTILIAN
Supraviețuirea,
funcțiile
importante,
fuga, plăcerea
și frica

Cercul virtuos al îmbrățișărilor

Mângâierile și îmbrățișările ajută creierul copilului tău să elibereze ocitocină, hormonul stării de bine. Acesta îl protejează și favorizează relațiile armonioase cu anturajul său.

Catherine Gueguen, autoarea cărții *Pour une enfance heureuse* („Pentru o copilărie fericită"), rezumă toate beneficiile îmbrățișărilor după cum urmează: „Gesturile tandre dintre părinți și copii sunt benefice și indispensabile atât pentru mamă, cât și pentru tată și copil, consolidând atașamentul reciproc. Această dragoste împărtășită aduce tuturor seninătate, încredere și o stare de bine".



ACTIVITATE

Testează-ți cunoștințele despre creier

1. RESPONSABILUL CONTROLULUI EMOȚIILOR ESTE NECESAR SĂ JOC CU COPILUL?
CORTEXUL PREFRONTAL ESTE PERFORMANT DE LA VÂRSTA DE:

- ❑ șase ani
- ❑ 15 ani
- ❑ 25 ani

- ❑ Se joacă foarte bine și singuri, mai bine îi lași complet autonomi.
- ❑ Joacă întărește relația dintre tine și ei și creează experiențe pozitive în familie.

2. CE SE ÎNTÂMPLĂ CÂND COPILUL NU A FOST AJUTAT SĂ-ȘI GESTIONEZE EMOȚIILE (CU AJUTORUL CUVINTELOR ȘI GESTURILOR LINIȘTITOARE)?

- ❑ Este foarte autonom și știe să-și controleze singur emoțiile.
- ❑ Cedează ușor în fața furiei și a agresivității.

RĂSPUNSURI

1. Cortexul prefrontal este ultimul care devine performant, nu înainte de, aproximativ, 25 de ani! Răbdare, răbdare!
2. Emoțiile îl copleșesc pe copil. Acesta este confuz, agitat, întâmpină dificultăți în a reacționa calm și eficient într-o situație dificilă. Adulții care au suferit traumatisme în copilărie au un cortex prefrontal de dimensiuni minime.
3. Joacă-te cu copilul tău! Acest lucru favorizează creșterea generală a creierului și îți întărește legătura cu cel mic.

Cum îl ajuți să-și controleze emoțiile?

Atunci când copilul tău trăiește emoții și senzații puternice (furie, frică, frustrare), cortexul lui prefrontal este deconectat cade pradă uneifurtuni interioare pe care nu o poate controla.

Acceptă emoțiile copilului tău

Nu poți „controla" emoțiile negative ale copiluluitău (furie, teamă, tristețe). Mai mult, inhibareaunei emoții o intensifică! Acceptându-i emoțiilenegative îl vei ajutasă și le stăpânească.

Între 0 și 3 ani

Copiiifoartemicinu știu întotdeauna să-și exprimeemoțiilecu calm.

• Verbalizează-i emoțiile și experiențelastfel,elevorscădeaîn intensitate.Nu neganiciodatăceea ce simte,estevorbadere alitatedui. Acceptă-i emoțiile și reformulează în oglindăceeace spune:„Ești trist, nu-i așa?" Și/sau folosește comunicarea nonverbală ia-ți copilul în brațe sauadoptă o expresieplină de compasiune.

• Abia după ce va treceaceastă etapăveiputea,faceapella rațiunea lui", pomenindu-i de respectarea regulilor. De exemplu, spune-i: „Doare când lovești.Aș dori să nu o maifaci".

• Evită să spui „nu"! Mai bine îi oferi alternative.Dacă se joacă cu mingeaîn casă:„Ce-ai zicesăte joci afară?"„Ce sepoatefacecu mingea afară?"

Între 3 și 6 ani

• Conectează-te la emoțiilelui, apoi amintește-i regulile,dacă este nevoieîi poți spune:„Ești foartedezamăgit,plouăși nu te poți juca afară cu mingeata ceanouă.Ce-ai zice de o reprizăbunăde gâdilat?Mâineo să fie vremebunăși o săieșimamândoi la joacăcu mingeaBine?"

• Ajută-l să-și verbalizezesinguremoțiile.Descriereaemoțiilorle atenuează intensitatea și le conferă sens. Antrenează-ți copilul să-și povestească experiențele.Spune-i: „Te-am văzut alergând,după care ai alunecatpe pardosealăAșa s-a

întâmplat?“„Şi apoi ai plâns.Atunci am alergatspre tine...“ Poţi folosi şi desene.

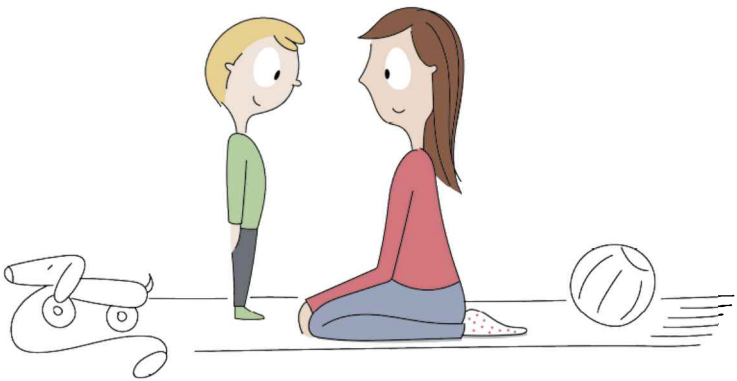
• Antrenează-lsă caute soluţii alternativeîn loc să-şi menţină poziţia.De exemplu,spune-i: „Te poţi gândila un alt fel de a răspunde?“ (sesubînţelege„mai politicos“)„Poţi găsi un compromiscare să le convină tuturor?“

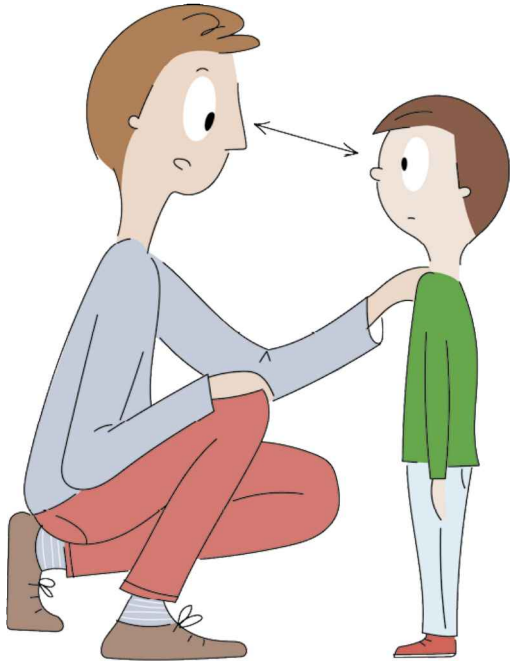
ACTIVITATE

Cheiledsuccesului

• Coboară-tela înălţimea lui şi spune-i că-l asculţi. Adeseaare doar nevoie de atenţie: să se simtă ascultat,luat în braţe, să-ţi arate cevace i-a atras atenţia. Odată ce se linişteşte şi se simteînţeles„trece la altceva“Da, îţi va lua cevatimp! Dar, în comparaţie cu agasareaare creşte dacănu cauţi să-l asculţi,aceastăpauzăscurtăchiar merităefortul,nu-i aşa?

• Dacă ţipi sau reacţionezinegativ, rişti săagravezisituaţiaîn loc să o calmezi.Esteesenţialîn dezvoltareaunui copil să-i arăţi că sentimentelepot fi gestionatePentru a-l calmacât mai repedeestede preferatsănu-ţi pierzi nici tu calmulşi să nu cedezîn faţa moftuluirespectiv.





2

Ascultă bine ca să înțelegi bine

Auzi sau asculți? O înțelegere defectuoasă a copilului tău duce adesea la confuzii și conflicte. Cu ajutorul unor tehnici concrete și pragmatice și cu puțin antrenament, se poate învăța o comunicare eficientă. Ce câștig de timp și de energie! Ești pregătit?

Ştii cu adevărat să-ți asculți copilul?

Să ştii să asculți nu vine neapărat de la sine. Este important să distingi nuanța care există între „a auzi" (ceea ce toată lumea știe să facă) și „a asculta" (ceea ce necesită disponibilitate, motivație și empatie).

O abilitate înnăscută sau dobândită?

Dacă la unii dintre noi ascultarea este aproape înnăscută, la alții necesită un anumit antrenament. Tie îți intră pe o ureche și-ți iese aproape instantaneu pe cealaltă? Sau ești mai degrabă genul care ascultă atent și încearcă să înțeleagă ce simte celălalt, asemenea micului prinț al lui Saint-Exupéry: „Limpede nu vezi decât cu inima. Ochii nu pot să pătrundă-n miezul lucrurilor"?

ACTIVITATE

Test. Evaluează-ți abilitățile de ascultare.

1. COPILUL MEU SE PLÂNGE CĂ NU-L ASCULT.

- ❑ 1. Aproape niciodată
- ❑ 2. Rareori
- ❑ 3. Uneori
- ❑ 4. Adesea
- ❑ 5. În majoritatea timpului

2. CÂND COPILUL MEU VORBEȘTE MIE, EA/EL AU IMPRESIA CĂ DAU RĂSPUNSURI LA MESAJE AUDIO PE TELEFONUL MEU, CURĂȚENIE, ETC...

- ❑ 1. Aproape niciodată
- ❑ 2. Rareori
- ❑ 3. Uneori
- ❑ 4. Adesea
- ❑ 5. În majoritatea timpului

3. CÂND VORBESC CU EL/EA, MĂ SIMT LA ALTCEVA, EVALUEZ REGĂTIREA CINA, CURĂȚENIA.

- ❑ 1. Aproape niciodată
- ❑ 2. Rareori
- ❑ 3. Uneori
- ❑ 4. Deseori
- ❑ 5. În majoritatea timpului

4. TERMINE ENERVEZ COPILUL ATUNCI CÂND VORBESC CU EL/EA, CÂND CONVERSAȚIA NU MĂ INTERESEAZĂ.

- ❑ 1. Aproape niciodată
- ❑ 2. Rareori
- ❑ 3. Uneori
- ❑ 4. Adesea
- ❑ 5. În majoritatea timpului

5. CÂND COPILUL ÎMI EXPUNE O SITUAȚIE DIFICILĂ PENTRU EL/EA, NU MĂ CAUT TIMP SĂ-I OFER SPRIJIN.

- ❑ 1. Aproape niciodată
- ❑ 2. Rareori
- ❑ 3. Uneori
- ❑ 4. Adesea
- ❑ 5. În majoritatea timpului

6. CÂND VREAU ÎNTÂLNESC COPILUL, SEARAN, ÎNTREBAFĂCÂNT TIMPUL ZILEI.

- ❑ 1. Aproape niciodată
- ❑ 2. Rareori
- ❑ 3. Uneori
- ❑ 4. Adesea
- ❑ 5. În majoritatea timpului

7. DACĂ SUNT DE ACORD CU COPILUL, ÎL ÎNTREBĂ CE SĂ-I SPUN PĂRERII MELE.

- ❑ 1. Aproape niciodată
- ❑ 2. Rareori
- ❑ 3. Uneori
- ❑ 4. Adesea
- ❑ 5. În majoritatea timpului

8. ÎNTRERUPE CONVERSAȚIA IMPORTANTĂ CU COPILUL MEU CA SĂ RĂSPUND LA TELEFON.

- ❑ 1. Aproape niciodată
- ❑ 2. Rareori
- ❑ 3. Uneori
- ❑ 4. Adesea
- ❑ 5. În majoritatea timpului

9. CÂND COPILUL VORBEȘTE CU MINE, ÎMI STĂ ÎN PICIOARE CA SĂ NU FIE TENTAT(Ă) SĂ CONTINUE ACTIVITATEA DE CARE SE OCUPĂ („ÎHÎ“-URI...).

- ❑ 1. Aproape niciodată
- ❑ 2. Rareori
- ❑ 3. Uneori
- ❑ 4. Adesea
- ❑ 5. În majoritatea timpului

10. MĂ CONCENTREZ PE CUVINTE. NU CAUT EVENTUALE CONEXIUNI ÎNTRE CE MI SPUNE ȘI CE SIMTE COPILUL MEU (ȘI CE EXPRIMĂ GESTUL CU CAPUL, PLECAT, ȘI CĂRȚI...).

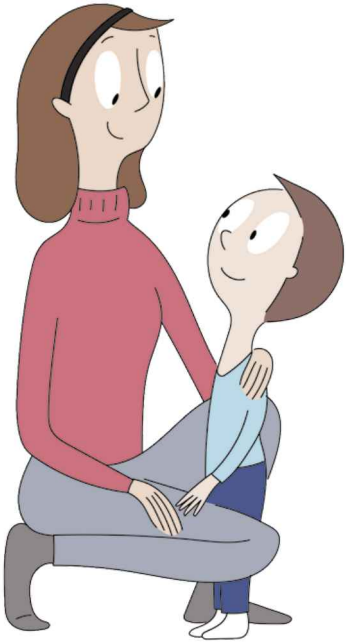
- ❑ 1. Aproape niciodată
- ❑ 2. Rareori
- ❑ 3. Uneori
- ❑ 4. Adesea
- ❑ 5. În majoritatea timpului

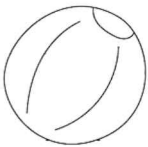
11. CÂND VORBESC CU COPILUL MEU, SE PARE CĂ PRIVIREA MEA ESTE ÎNCORDATĂ.

- ❑ 1. Aproape niciodată
- ❑ 2. Rareori
- ❑ 3. Uneori
- ❑ 4. Adesea
- ❑ 5. În majoritatea timpului

Calculează totalul răspunsurilor tale (adunând cifrele din dreptul răspunsurilor).

Rezultatul tău: .....





REZULTATELE TESTULUI:

- Cu cât este mai mic rezultatul tău (sub 35), cu atât ştii mai bine să-ţi asculţi cu adevărat copilul. Astfel, discuţiile voastre sunt constructive, relaţia voastră este bogată şi ştiţi să minimalizaţi conflictele.
- Rezultatul tău este destul de mare (între 35 şi 55). Nu intra în panică! A şti să asculţi nu este neapărat ceva înnăscut, ci se învaţă şi necesită, fără îndoială, concentrare şi atenţie. Citeşte paginile următoare şi vei reuşi.

Şase modalităţi diferite

Cum să nu ajungi în situaţii-capcană în care crezi că-ţi înţelegi copilul, dar, de fapt, nu este nici pe departe aşa? Psihologul american Elias Hull Porter a inventariat cinci modalităţi de a asculta... fără a auzi, şi încă una pe care o recomandă.
Imaginează-ţi câte crize şi neînţelegeri ar putea fi evitate.

1 Ascultarea-judecată

„Mai bine ai..." „Este o tâmpenie" „Este bine" „După părerea mea..." Atenţie! Fie că exprimi ceva pozitiv sau negativ este acelaşi lucru. Emiţi o judecată, nu asculţi cu adevărat. Există risc ca el să se simtă neapreciat, să aibă o atitudine defensivă sau supusă, să simtă nevoia să se justifice, să se simtă vinovat.

2 Ascultarea interpretativă

„Spui asta pentru că..." „În realitate, ştiu că..." „Ia spune! Nu cumva interpretezi ceea ce spune copilul în funcţie de propriile valori? Este posibil ca el să se simtă neînţeles şi, în funcţie de personalitatea lui, să devină agresiv sau dependent.

3 Ascultarea de susţinere

„Nu-ţi face griji, te voi ajuta eu!", „Nu-i nimic", „Nu te enerva!" Bine înţeles, crezi că procedezi corect poziţionându-te drept sfătuitor, încercând să-ţi protejezi şi să-ţi liniştească copilul şi să minimalizezi gravitatea situaţiei. Dar... există risc ca el să se simtă compătimit, să aibă impresia că nu-l încurajezi să devină autonom şi acest lucru îi va şterbi stima de sine.

dea-ți ascultă copilul

4. Ascultarea autoritară

„Trebuie", „Îți sugerez", „Ar fi bine", „În locul tău..." „Nu cumva îi dai ordine?" Riști ca el să se opună, să devină agresiv.

5. Ascultarea-anchetă

„De ce? Cum? Când? Cât?" La spune-nu cumva fac o mică anchetă? Întrebările te ajută să-l descoși sau să-l asculți cu adevărat? Este posibil ca el să se simtă prins într-o capcană, să creadă că-l învinovățești de ceva, să fie confuz.

6. Ascultarea empatică (de punere în aplicare)

„Dacă înțeleg bine", „După tine..." Regula de aur a acestui tip de ascultare este să-l accepți pe celălalt așa cum este. În fapt, astase traduce printr-o reformulare fără judecată, o verbalizare a propriilor emoții... Copilul tău are sentimentul că este înțeles, respectat, capătă încredere în el însuși.

SFATUL MEU:

Încearcă întâi să asculți și abia după aceea să-ți exprimi punctul de vedere!

Pentru a fi „interesant", arată-te „interesat". Încearcă întâi să-ți înțelegi copilul și, drept urmare, el își va „deschide" urechile. Va avea dispoziția optimă de a te asculta și el pe tine.

Cum îi poți asculta emoțiile?

Ar trebui „să asculți cu inima". Așa cum spunea Goethe: „A vorbi este o nevoie, a asculta este o artă".

Ascultarea empatică

Această ascultare a fost dezvoltată de mai mulți psihologi printre care și Carl Rogers. Principiul acestei ascultări este să-ți respecți pe deplin copilul și să ai mare încredere în el. Copilul tău este capabil să găsească singur soluții, cu condiția să nu-l înfrânezi. Trebuie să aibă sentimentul libertății de exprimare.

Cum procedezi?

În loc să te concentrezi pe ceea ce spune copilul tău, concentrează-te pe emoțiile lui. A-ți asculta cu adevărat copilul înseamnă încercă să înțelegi ce simte, reducând la tăcere propria-ți impresie de părinte, pentru a te apropia cât mai mult de a lui. Acceptă emoțiile copilului tău! Întrebarea potrivită este: „Ce simte, dincolo de ceea ce spune?"

Cinetapede ascultăriempatice

1. Acceptă ceea ce simte copilul tău.
2. Concentrează-te pe ce simte, și nu pe ce spune.
3. Taci.

Lasă copilul să termine, respectă-i momentele de tăcere, dă-i timp pentru a putea să se concentreze și să reia firul povestirii.

4. Reformulează și clarifică, asemenea unei „oglinzi".

Trăiește profund emoțiile copilului tău și îmbracă-le în cuvinte, pentru a le diminua intensitatea. Spune-i: „Ești chiar așa de nervos? Clarifică-i emoțiile, pune-i întrebări cu să înțelegi părțile vagi sau incomplete: „Ce te enervează CEL MAI TARE la această situație?" „Cel mai tare" este o formulă magică cu care-ți poți ajuta copilul să treacă direct la subiect și să nu se piardă în nenumărate explicații.

5. Lasă-ți copilul să elaboreze el însuși soluția.

Ghidează-l spunându-i: „Ce-ți lipsește? Ce vei face acum?" Uneori se întâmplă să nu găsească singur soluția. Doar atunci poți să-i comunici sugestiile tale.

ACTIVITATE

Învață-l să-și decodifici comportamentul

- Amintește-ți o situație în care copilul tău a dat dovadă de agresivitate:

- În momentul acela ce emoții ai simțit? În ce mod ai acționat și ai gândit?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- După părerea ta, în situația respectivă, de ce a fost agresiv copilul tău?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Ce-i vei spune pentru a-l ajuta?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Chestionar inspirat din ANC (Abordare neurocognitivă și comportamentală, www.neurocognitivisme.fr).

- După părerea ta, ce dificultăți a întâmpinat?

.....

.....

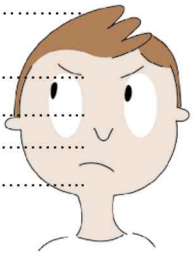
.....

.....

.....

.....

.....



Antrenează-ți ascultarea empatică

Copilul tău simte nevoia de a se izola sau de a i se da atenție? Ce poți face? Cum să reacționezi? Folosește fără ezitare ascultarea empatică.

Situație:

Copilul tău se întoarce de la cursul de chitară cu o expresie foarte tristă a feței. Deși bunicului a venit în vizită, se izolează în camera lui.

• Fără ascultare empatică te va enerva atitudinea copilului tău. Și bunica a rămas singură în salon... Îl certi, îi reproșezi că face mofturi. Se enervează și trânțește ușa camerei.

• Cu ascultare empatică ce vei face și ce-i vei spune copilului tău? Ca să te antrenezi mai bine, într-o primă fază, încearcă să răspunzi sincer, fără să te uiți la soluția propusă.

Soluția propusă:

Începe prin a deschide discuția: „Se pare că n-a mers grozav la chef să-mi povestești cum a fost la cursul de chitară?"

• Răspunsul nr. 1 al copilului tău: „Of, nu-i nimic de povestit, sunt obosit, atât atât."

Nu insista și lasă-i libertatea de a veni spre tine când va considera el că este momentul. Spune-i: „Bine, eu sunt în salon cu bunica. Mă găsești acolo dacă vrei să vorbim".

• Răspunsul nr. 2 al copilului tău: „Ceilalți elevi spun că nu știu să cânt".

Copilul tău are o problemă; este momentul să te concentrezi asupra lui și să asculți ce are pe suflet. Atenție! Abține-te să-ți dai cu părerea, redă doar emoția lui reformulând ceea ce tocmai a spus (vezi pagina alăturată).

ACTIVITATE

Este rândul tău!

AJUTĂ-L PE COPIL SĂ-ȘI ÎNȚELEAGĂ EMOȚIILE

„– Și astăzi te deranjează ceva?

– Da, ceilalți au zis că sunt jalnic și și-au bătut joc de mine.

– Te-ai întristat?

– Da, am impresia că nu voi reuși să-mi fac prieteni la cursul de chitară, anul ăsta.

– Nu ai prieteni acum?

– Ba da, pe Oscar. Ce bine-ar fi dacă Paul n-ar exista!

– Dacă înțeleg bine, Paul este cel care nu te lasă în pace?

– Da. Mă simt prost când își bate joc de mine.“

MESAJ-CHEIE

Când un părinte știe să-i arate copilului său că înțelege ce simte acesta în adâncul sufletului atunci, pentru copil, înseamnă și restul lumii este în stare să-l înțeleagă.

AJUTĂ-L SĂ-ȘI DEFINEASCĂ NEVOIA

„– Îți vine greu să te superi?

– Da.

– Deci, dacă ai reuși să reacționezi altfel, te-ai simți mai bine?

– Da.

– Ce-ai putea să faci?

– Aș putea să-i zic că nu-mi pasă că nu are dreptate, că nu cânt așa de rău! Și aș putea să nu-l bag în seamă.“

3

Zece situații în care copiii nu ascultă deloc

Furie, frustrare, crize de opoziție: „Mai vreau, mai vreau!" și apoi „Nu vreau!"
Nevoia de afirmare, de explorare, de consolare, de atenție, dar și starea de oboseală, lipsa de motivație („Nu o să-mi fac temele"), îmbufnarea sau gelozia. O mulțime de situații și de emoții care-i epuizează pe părinți. Iată câteva sfaturi și decodări care te ajută să ieși la liman.

Crizadeopoziție

„Vreau o bomboană și o jucărie, acum!" Copilașultău se tăvălește pe jos... A reperatjeleurile în formă de crocodili și pe Mr. Potato, cu toate accesoriilesale în frumoasa-icutie transparentă.

Opoziția

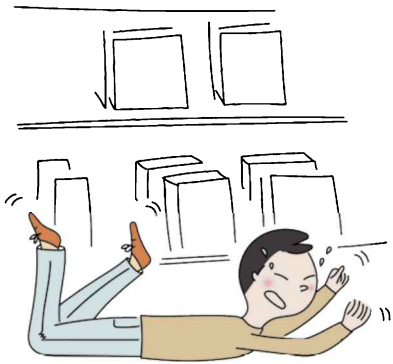
Copilul tău le vrea numaidecât! I-ai spus frumos „nu", darnu vreasăaudă, țipă, urlă, se tăvălește pe jos, sub privirile dezaprobatoarele anumitor clienți...

• Decodare: Este, în mod cert, o crizăde opoziție. Scumpata comoară îți testează limitele... și-ți pune nervii la grea încercare. Copilultău este absolut normal; toți copiii trec prin această fază.

• Cesă faci: Fii ferm și explică-i calm că nu vei cumpăra nici dulciurile, nici jucăria respectivă azi (dar de ce nu în altăzi?). Spune-i: „Îți înțeleg furia, dar nu aveam în plan să cumpărastaazi. Mergem la casă".

În cazul în care continuă să zbiere (probabil că nu va cedaașaușor), ia-l în brațe și strânge-l blând la piept câteva clipe; „stăpânindu-l", îl ajuți să-și stăpânească și el furia. Treptat, se va calma.

• Ce să nufaci: Dacă cedezi, copilul tău va înțelege că poate obține ce vrea de la tine. Este de-ajuns să zbiere. Bună treabă!



MESAJ-CHEIE

Acestecrizese vor repeta probabil, timp de câțiva ani. Chiar dacă pentru tine este greu, la el e doar o etapă din procesul de dezvoltare. Rezistă, știind că merită efortul!

Nevoia de afirmare

„Nu vreau să mă încalţ!" În acel moment, copilul tău este de de obraznic. S-ar putea spune că are un singur scop: să-ţi testeze limitele şi să te provoace. După un timp, atmosfera nu mai este foarte paşnică în casă. Începi să-l cerţi, să-l pedepseşti. Vrei sincer să dai dovadă de răbdare, dar, uneori, este prea mult.

Decodare: Copilul tău are nevoie să se afirme. Se detaşează încet-încet de tine, realizează că are o gândire diferită de a ta şi încearcă să-şi afirme personalitatea.

MESAJ-CHEIE

Nu lăsa niciodată provocările să treacă fără să reacţionezi. Ca să te ţii tare, repetă foarte calm regulile, privindu-ţi copilul în ochi.

• Ce să faci: Fii ferm! Tu eşti adultul, tu decizi, aminteşte-i acest lucru. Spune-i: „Nu poţi să faci asta. Înţeleg că nu eşti de acord, dar n-ai încotro. Nu eşti tu cel care decide. Mă duc la serviciu şi nu vreau să întârzii. Încalţă-te!"

Încurajează-l să-şi proiecteze în viitor: „Dis-de-ară ai putea să mergi desculţ".

Frustrările

Nu-i uşor să-ţi întrerupi copilul când e în toiul distracţiei. Este atât de vesel! Şi totuşi, uneori, trebuie să-i impui anumite limite, ceea ce nu-i va face deloc plăcere. Care este atitudinea pozitivă pe care-o adopţi? Cum să gestionezi frustrările copilului tău?

Aici şi acum!

„Încă o tură în carusel! Nu, eu rămân aici!" Louis nu vrea să plece de lângă caruselul ce a făcut deja şase ture una după alta. Dar timpul trece, trebuie să vă întoarceţi acasă pentru baie şi pentru masa de seară. Copilul tău nu este de acord, vrea să mai stea şi să tot stea!

MESAJ-CHEIE

Tu eşti părintele, ai stabilit o limită şi ai avut motive.

• Decodare: Se distrează aşa de bine, de ce trebuie să se oprească? Este greu de înţeles pentru un copil mic, care caută să facă ce poftеşte, cât de des poftеşte.

• Ce să faci: Anunţă-l dinainte. Vrei să-i oferi şase ture în carusel? Spune-i de la început şi ia-l părtaş la numărătoarea inversă, cu calm şi fermitate. Să nu care cumva să-i oferi vreo tură în plus, orice s-ar întâmpla! „Au mai rămas doar două ture", şi apoi: „Este ultimatură. După asta, mergem".

Dacă încă mai opune rezistenţă, fă o diversiune propunându-i să aleagă programul în continuare; „Vrei să faci duş sau baie în seara asta?" „După ce faci baie, vrei să te uiţi la Tchoupi sau la Babar?

• Ce să nu faci: Atenţie la discuţiile interminabile! „Ai fost foarte răsfăţat, nu înţeleg, haide, vino repede, nu este frumos din partea ta, dacă nu încetezi, nu te mai duci la carusel..."

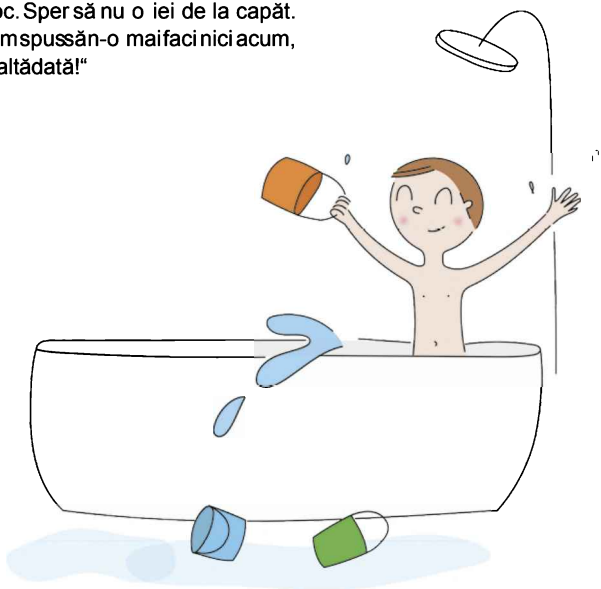
Nevoia de explorare

„Of, nu, iar a dat apă pe jos!" Te scoate din sărite. Se joacă cu găletuşele în cadă şi le răstoarnă pe jos, o dată, de două ori, de trei ori... şi se întâmplă exact ce era şi normal să se întâmple: baia se inundă... Micul curios explorează situaţii noi. Îi place la nebunie să descopere ce se întâmplă atunci când face experimente. De asemenea, reasă descopere reacţiile adulţilor.

Decodare: Este curios, face experimente.

- Ce să faci: Fii ferm! Spune-i, privindu-l în ochi: „Înţeleg că ţi se pare distractiv, dar pe mine nu mă amuză deloc. Sper să nu o iei de la capăt. Ţi-am spus să n-o mai faci nici acum, nici altădată!"

- Ce să nu faci: În niciun caz să nu-i spui că este rău, neascultător. Asta-i va şterbi stima de sine.



Nevoia de liniştire

Copilul tău pare foarte entuziasmat şi pregătit să meargă la grădiniţă, în grupa mică. E firesc, aşa dar şefii surprins când, după câteva zile, îl iei de acolo în lacrimi. Ce se petrece în sufletul lui?

„Nu mai vreau să merg la grădiniţă!"

La trei zile după terminarea vacanţei, copilul tău nu mai vrea să meargă la grădiniţă. Când mergi să-l iei în braţe şi să-i urezi noapte bună, plânge cu lacrimi de crocodil în pătuţ.

• **Decodare.** Copilul tău s-a bucurat la început, dar, curând, a descoperit realitatea şcolii şi constrângerile acesteia (să se trezească devreme, să se grăbească, să stea în colectivitate, să asculte indicaţiile educatoarei...). Este îngrijorat sau speriat, nu se simte în largul lui, are nevoie să-l linişteşti.

• **Ce să faci:** Cât timp vaparcepe mai multe obligaţii decât beneficii, copilul tău cu greu îşi va găsi seninătatea. Încurajează-l să-şi exprime emoţiile. Spune-i:

– „Eşti puţin îngrijorat?" Ajută-l să vadă partea plină a paharului.

– „Ce-ţi place când mergi la grădiniţă? După părerea ta, ce te-ar face să te simţi mai bine la şcoală?

– Colegii!

– Ce-ar fi să încercăm împreună să-ţi faci un prieten?"

Oferă-i o cărticică despre acest subiect, ca să nu mai ia situaţia în tragic. Povestea iepuraşului Simon este foarte amuzantă – *Je veux pas aller à l'école* („Nu vreau să merg la şcoală" de Stephanie Blake, L'École des Loisirs).

• **Ce să nu faci:** Să nu negi ceea ce simte copilul tău, spunându-i că nu este mare scofeală, că o să fie bine, sau, mai rău, să nu-i spui că e poarta ca un „bebeluş", că nu este „curajos". Asta i-ar afecta stima de sine şi l-ar învăţa că ceea ce simte nu are importanţă.

Nevoia de atenție

„Un mic monstru!" A făcut-o dinadins! Știe bine că n-are voie să deseneze pe pereți. Ce l-a apucat? Ce este în neregulă cu acest copil? Ți-ai ieșit din fire.

Prostioara

„Mi-ai spus clar să nu mai fac asta... dar eu tot o fac." L-ai lăsat să deseneze în camera lui, după care ai plecat în sufragerie ca să dai un telefon, care, probabil, a durat prea mult pentru scumpa ta comoară.

• Decodare: Copilul tău te-a rugat de mai multe ori să vii să-i vezi capodopera, dar tu chiar vrei să-ți termini conversația. S-a plictisit și a desenat pe perete: un mijloc foarte bun de a-ți atrage atenția!

MESAJ-CHEIE

Dacă este important să-i amintești regulile la fel de important este și să-l liniștești, arătându-i că l-ai înțeles.

ACTIVITATE

Test: cum mi-ai reacționa?

Iată trei urmări posibile care ți separe ceamai bună?

• 1. Este prea de tot: îl pedepsești punându-l la colț. Așa-i va trece pofta să mai facă.

• 2. Îi confiști cariocile: de acum înainte nu va mai putea desena în camera lui.

• 3. Îi explici calm că nu trebuie să deseneze pe pereți și, dacă face o față tristă, îi spui: „Erai mândru de desenul tău frumos și abia așteptai să mi-l arăți, nu-i așa?"

RĂSPUNSUL CORECT:

Nr. 3, bine înțeles. Chiar dacă a făcut o prostie, n-a făcut-o cu intenția să te înfurie, ci să-ți atragă atenția.

Nevoia de identitate

Uneori, copiii noştri au aceleaşi gusturi ca noi. Ce uşor este atunci să ne înţelegem! Alteori, lucrurile se complică. Cum poate „lumina ochilor noştri" să facă o pasiune pentru desenele alea animate abrutizante şi alte jocuri idioate?

„— Mi-ai promis că-mi iei nişte bascheţi fluorescenţi noi de ziua mea, de ce nu vrei să-mi-i cumperi?
— Dragul meu, ştii bine că nu-mi place galbenul."

• Decodare. Oamenii sunt diferiţi, şi autot dreptul să fie aşa. Copilul meu nu este o „prelungire" a persoanei mele, eu sunt eu, şi el e el. Reduc la tăcere orice judecată şi-l accept aşa cum este. Îi respect alegerile şi dorinţele, chiar dacă sunt diferite de ale mele.

ACTIVITATE

Exerciţiu

Gândeşte-te când ai făcut ultima dată copilului o alegere diferită de a ta. De exemplu, fiica ta a vrut cu orice preţ o păpuşă strident îmbrăcată şi extrem de machiată, sau un ursuleţ de pluş cu roz fucsia şi roşu, iar fiul tău a vrut neapărat nişte bascheţi galben fluorescenţi...

Cum ai reacţionat? Ce-ai spus?

.....

.....

.....

Cum ai putea să reacţionezi data viitoare? Ce-ai putea să spui?

.....

.....

.....

.....

Oboseala, lipsa de motivație

Oboseala copilului tău și a ta nu merg bine mână-n mână. Totuși, nu preai de ales. Ca să faci progrese și să înveți să fii perseverent, un lucru este cert: trebuie să-l motivezi.

„Nu vreau să-mi fac temele.” De zece ori în dimineața asta! L-ai rugat să se apuce de teme până când te întorci tu de la serviciu. La ora 18:30, vii acasă și vezi că n-a făcut nimic. Se anunță o seară grea... „Nu vreau, sunt prea obosit, este prea greu.”

• Decodare: Seara, copiii nu au întotdeauna chef de lucru, este posibil să se simtă obosiți și să le vină greu să se apuce de teme. Ajută-i să se organizeze.

ȘASE REGULI DE AUR PENTRU A FACE TEMELE FĂRĂ STRES

1. Stabilește o oră fixă la care să-ți obișnuiești copilul să se apuce de teme. Chiar dacă nu te-ai întors încă acasă, copilul sau persoana care are grijă de el îți poate trimite un SMS când își începe temele.

2. Dacă se poate, păstrează ceea și oră pentru teme și în weekend. Poți schimba ora în timpul vacanțelor.

3. Stabilește în avans durata temelor, în funcție de cerințele de la școală și de vârsta copilului tău. Dacă durata este prea lungă, împarte-o în jumătăți de oră, cu pauze de câte cinci minute.

4. Convinge-l să-și facă temele înainte să se joace sau să se uite la televizor. Cu cât se face mai târziu, cu atât copiii se concentrează mai greu.

5. Începeți cu temele cele mai grele și terminați cu cea mai ușoară.

6. Felicită-ți copilul pentru trei lucruri pe care le-a făcut corect și indică-i doar două puncte de ameliorat. Efect motivațional garantat!

Îmbufnarea

S-ar părea că micul bosumflat şi-a făcut un obicei prost din a gestiona conflictele ascunzându-se sau înfruntându-se. Dacă îi vei permite acest comportament, vei ajunge să trebuiască să te porţi faţă de el cu mănuşi. Şi atunci ce-ai să faci?

„Dacă-i aşa, atunci stau în camera mea!"

• Decodare: copilul tău s-a pus de-a latul şi face pe supăratul. A închis orice comunicare şi nu vrea să vină la masă.

Ce să nu faci în nici un caz

Să nu te enervezi şi să nu ţipi, deoarece copilul tău nu va fi deloc receptiv. Dar nici să nu te simţi vinovat sau să te faci luntre şi punte ca să nu mai stea îmbufnat. Altfel, el ar putea să se îmbufnezе în mod regulat ca să obţină ce vrea.

ACTIVITATE

Test: cum mi-e reacţiona?

1. Gata, ajunge, trebuie să se potolească! Ridicând puţin tonul, crezi că vei restabili ordinea.

2. Te dai peste cap ca să nu mai stea îmbufnat; de exemplu, mergi să-i cumperi revista preferată şi-i oferi o prăjiturică.

3. Îi spui pe un ton calm: „Eşti important pentru mine, te iubesc şi aş vrea să te ajut. Eu sunt în sufragerie şi îţi stau la dispoziţie. Vino la mine imediat ce te hotărăşti să vorbim!"

Răspuns corect: nr. 3. În general, un copil nu preapoate ieşi singur din starea de îmbufnare are nevoie să se simtă iubit şi susţinut ca să reuşească. După ce-i vorbeşti cu calm copilului tău, lasă-l câteva clipe să-şi revină. Ai încredere în el; va veni cu gândurile mai limpezi şi cu intenţia de a găsi o soluţie împreună cu tine. Şi atunci aşază-te lângă el şi ascultă-l! Nu-l judeca, nu-l acuza. Ghideaz-l ca să-şi exprime emoţiile (şi, astfel, se va descărca) şi nevoia care se ascunde în acestea. Apoi invită-l să formuleze o cerere concretă.

Gelozia

Gelozia între copii îi lasă deseori pe părinţi pradă unor întrebări profunde. De ce se ceartă atât de des, în ciuda faptului că le dai atâta iubire şi că-i răsfeţi în mod echitabil?

„Nu-i împrumut trotineta mea oricе-ar fi!“ Sora cea mică şi-ar dori mult să se dea puţin cu trotineta, aşa cum face frăţiorul. Dar acesta nici nu vrea să audă! Este a LUI, nici nu se pune problema să-i împrumute!

• Decodare Nu-i forţa niciodată pe copii să împrumute sau să împartă; asta nu-i face decât să se ataşeze şi mai tare de lucrurile lor. Împărţirea constrânsă îi forţată sabotează orice tendinţă de a dărui cu dragă inimă.

ACTIVITATE

Testul meu reacţiona?

1. Enervaţi îi ieiti trotineta din mâini şi i-o dai surorii lui. Apoi îl certi; pentru tine este important ca el să ştie să împartă. Egoismul fiului tău te exasperează.

2. Te aplecila nivelul lui şi-i spui: „Tu eşti un adevărat model pentru sur ioara ta. Ştii că te admiră mult. Poţi să-i arăţi cum te dai cu trotineta, numai două minute?“

Răspunsul corect: nr. 2. Pune-l în valoare pe băiatul cel mare. Cu cât se vasimţi mai mare, cu atât mai mult va vrea să coopereze şi să dea un exemplu. Nu-l faceîn niciun caz să se simtă vinovat reproşându-i că nu vrea să împrumute ce-i al lui, fiindcă nu faci decât să sporeşti gelozia dintre fraţi.

Tulburări de opoziție - când să apelezi la un specialist?

Toți copiii traversează o perioadă normală și chiar dorită, între vârsta de doi și cinci ani, când își înfruntă părinții pentru a dobândi autonomie și pentru a se afirma.

Opoziționismul provocator

Atunci când opoziția persistă după vârsta de cinci ani, când se repetă prea des, prea intens, când neascultarea copilului este aproape constantă, se poate vorbi de OP (opoziționism provocator). Se estimează că acesta se întâlnește la 3–5% din copii.

Semnele opoziționismului provocator

Copilul este cel care decide și care-l domină pe adult.

- Nu vrea să se conformeze rugăminților, refuză autoritatea.
- Ia în derâdere consecințele pedepselor.
- Îl provoacă pe adult (înjură, încalcă regulile), se supără des, are crize de plâns majore, se înfurie sau chiar devine violent.

De ce apare această tulburare?

Copilul nu simte că-i sunt recunoscute nevoile, individualitatea, dorința de câștigare a independenței. Legătura părinte-copil nu este stabilită. Copilul a învățat că opoziția poate da rezultate (obține ce vrea acționând în felul acesta).

Un eveniment suportat greu de copil poate să agraveze perioada de opoziție normală și s-o transforme în tulburare de opoziție: despărțire, doliu, mutare sau apariția unui alt copil.

Un copil deosebit de anxios ar putea reacționa prin opoziție dacă este obligat să iasă din rutina sa. Un copil supradotat și foarte priceput la argumentație ar putea și el dezvolta această tulburare dacă nu se impun limitele clare și dacă este lăsat mereu să domine.

O componentă genetică ar putea fi, de asemenea, sursa opoziției. Exemple: ADHD (tulburarea de deficit de atenție cu sau fără hiperactivitate) nediagnosticată, autismul sau sindromul lui Gilles de La Tourette.

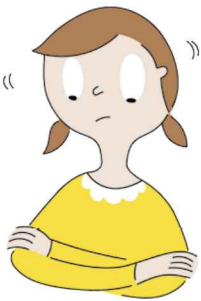
Mergi la un specialist și acționează

E necesară o evaluare făcută de specialiști pentru stabilirea unui diagnostic, deoarece această tulburare de comportament tinde să se agraveze, dacă nu se face nimic.

ACTIVITATE

Câteva sfaturi pentru gestionarea relației cu copilul

- Ferește-te să argumentezi: argumentația este combustibilul opoziției. Cu cât veți argumenta mai puțin, cu atât copilul tău se va opune mai puțin.
- Ferește-te să spui „nu": pentru un copil potrivnic, cuvântul „nu" are un efect declanșator de criză.
- Copilul potrivnic nu este întotdeauna conștient de comportamentul său. Acționează fără să gândească și se trezește deseori pe de-a-ntregul în fața unor consecințe negative ale faptelor sale. Stima lui de sine este atunci în cădere liberă. Cultivă momentele bune petrecute cu el! Oferă-i iubirea și timpul tău! Relația pe care o ai cu el este fundamentală. Spune-i că ești mândru de el, când are un comportament adecvat.
- Ferește-te să ai reacții negative în fața unui comportament negativ! Copilul obține atunci ce vrea! În măsura posibilului, pune în aplicare ignorarea intenționată.
- Dă-i impresia că el este cel care ia decizia, oferindu-i opțiuni: copilul tău va avea mai puțin tendința să se opună și se va simți înțeles.



4

Cum să vorbeşti ca să fii ascultat de copilul tău?

Să-i comunici mesajele eficient şi fără efort, asta este ideea. În acest capitol vei găsi o metodă completă, alcătuită din câteva reguli simple (cei 4 C, mulţi de EU şi foarte puţini de TU), sfaturi, o numărătoare inversă, o gumă pentru ştergerea expresiilor nefericite, un strop de cooperare, o doză bună de iubire, 15 întrebări de suflet şi chiar şi o baghetă fermecată!

Regula celor 4 C

Câteva exemple să încerci în permanenţă, să dai tot ce ai mai bun, să-ţi ţii promisiunile, să ai o bună dispoziţie, să nu lipsitoare să spui adevărul, să ierţi chiar dacă este greu, să crezi în tine... De tine depinde continuarea, cu condiţia să fie: Concis, Clar, Coerent şi exprimat cu Calm!

1. Fii concis

Evită formulările prea lungi; altfel, copilul tău ar putea uita cerinţa înainte chiar să termini de vorbit. Este preferabilă o propoziţie scurtă sau doar un cuvânt. Exemplu: Ieşi din casă fără ghiozdan? Spune doar: „Ghiozdanul!" De asemenea, fără propoziţii vagi. În locul ieşte: „Ar fi bine să faci puţină ordine, nu crezi?" cu: „Vreau să-ţi aranjez jucăriile".

2. Fii clar

Stabileşte regulile casei voastre împreună cu partenerul de viaţă (este foarte important să fiţi pe aceeaşi lungime de undă, fiindcă, altfel, copiii vor profita de diferenţele voastre...). Anumite reguli pot fi stabilite împreună cu copiii voştri: organizaţi un mic „sfat al familiei", pentru a le decide împreună. Afişează-le într-un loc la vedere, pe frigider, de exemplu.

3. Fii coerent

Dacă ai spus deja „nu" de mai multe ori, şi copilul tău insistă, nu ceda la rugăminţile lui; asta-ţi va şterbi autoritatea şi poate genera confuzie. Exemplu: „M-ai mai rugat asta, şi ştii deja răspunsul".

4. Fii calm

Pe cât posibil, încearcă să nu ţipi şi să nu te enervezi, fiindcă nu faci decât să agravezi situaţia; furia este un sentiment contagios, care se transmite de la copil la părinte şi invers.

SFATUL EDUCATORULUI: Felicită-ţi copilul când reuşeşte să se stăpânească în faţa unei situaţii care ar fi putut degenera. Încurajează-l!

ACTIVITATE

Formulează pozitive

Avem tendința să formulăm lucrurile cu ajutorul negației și obținem contrariul a ceea ce vrem. Dacă îți spun: „Nu te gândi la o tartă cu căpșuni!“, la ce te gândești? Spune ceea ce dorești să obții.

Nu spune ceea ce nu vrei	Mai bine spune...
„Eddy, nu sta în picioare pe scaun!“	„Eddy, stai în fund pe scaun!“
„Nu mai plânge!“	„Ești trist? Vrei o îmbrățișare?“
„Nu vorbi așa!“	„Cum altfel ai putea întreba?“

Folosește cuvintele „eu" și „pe mine"

Se întâmplă uneori, când copilul vorbește cu tine și îți solicită atenția, să fii prea obosit ca să îi dai atenție. În cazul acesta, este important să eviți cuvântul „tu" în conversație.

„Tu" este de obicei acuzator

Există riscul ca el să se simtă respins, poate chiar agresat și situația va degenera. În schimb, cuvintele „eu" sau „pe mine" îi permit copilului tău să simtă că ai încredere în el, și atunci devine capabil să înțeleagă ce simți. Copiilor le place să fie luați în serios. Astfel, se instaurează o adevărată ambianță de ascultare reciprocă.

- Ce să nu faci: Să nu-i reproșezi lui oboseala ta. „Tu nu poți să mă lași în pace, ești chiar agasant!"

- Ce să faci: Vorbește-i sincer. Spune-i: „Sunt obosit, mă odihnesc puțin și-o să te pot asculta mediat".

Ține minte!

TU este un cuvânt mortal.
TU ucide bună voință în relație
și împiedică orice empatie în comunicare.
TU judecă fără să cearcă confirmare fără
să caute să verifice: „TU i-ai stricat jucăria
fratelui tău!" TU induce noțiuni de
învinovățire în gheața dialogul,
în măsură în care fiecare primește un rol,
de acuzator sau de acuzat.
TU este maniheist:
„Eu am dreptate, tu greșești".
Străduiește-te să-l eviți sau
poate chiar să-l elimini.

ACTIVITATE

ESTE RÂNDUL TĂU!

BAGHETA MEA PENTRU STOPAREA ESTE RÂNDUL TĂU! UNUI COMPORTAMENT

Spune „STOP“ în loc de „NU“! „Nu“ îi induce copilului tău ideea că-l cerți sau poate chiar că-l învinovățești de ceva. În cazul cuvântului „stop“, nu este nicio rușine; acesta are avantajul că oprește copilul din elanul său, îi întrerupe acțiunea.

Te vei gândi la asta data viitoare când vaține mortiș să pună cerealele Tigrou, pline de grăsimi saturate și de zahăr în căruciorul de la supermarket?

Gândește-te când-ai spus ultima dată o astfel de propoziție copilului tău. Cum ai fi putut-o atenua?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CORECTĂ DAXĂ RE „SUNT FERICITĂ“

.....

.....

.....

Te simți obosit și spui: „Ești chiar prost!“ Ești de acord că trebuie evitate la maximum acest gen de propoziții foarte jignitoare care, pe termen lung, îi știrbesc stima de sine copilului tău. Dar nu intra în panică, întotdeauna se poate atenua ce vace ai spus, dacă adaugi după aceea; ... când faci asta“. Exemple: „Ești cu adevărat prost... când traversezi strada pe culoarea roșie a semaforului“; „Ești obositor... când ceri de zece ori jocuri video.“

Foloseşte numărătoarea inversă

L-ai rugat să închidă televizorul şi-l găseşti tolănit pe canapea, uitându-se la desene animate? Foloseşte numărătoarea inversă 5, 4, 3, 2, 1, 0.

La zero, acţionează

Stinge televizorul şi ia-l de mână ca să-l duci la cină, sau pune în aplicare o consecinţă logică (stabilită în prealabil cu copilul tău). De exemplu, mâine va pune cu 15 minute mai puţin timp în faţa televizorului. Învăţarea pe de rost că, atunci când începi numărătoarea inversă, eşti serios. De asemenea, trebuie să înţeleagă că, atunci când spui „zero", este prea târziu ca să devină ascultător. Consecinţa se pune în aplicare. În felul acesta îl veţi obişnui să „se pună în mişcare" imediat ce începi să numeri.

Încurajează cooperarea

„Eşti de acord?" Este vorba de o confirmare, pentru a-ţi invita copilul să se implice şi să-şi respecte angajamentul.

Cum veţi proceda?

Părinţii şi copiii trebuie să facă o şedinţă de casă ca să caute o soluţie împreună. Fiecare va putea să se exprime şi să o propună pe cea pe care o consideră optimă. Nu emite nici judecăţi de valoare, nici critici; toate propunerile sunt bine-venite, dar una singură va fi păstrată la final, cu convingerea că este cea mai bună, în situaţia dată.

„Sunteţi cu toţii de acord?"

Confirmarea va oferi garanţia că fiecare este de acord cu soluţia adoptată şi va impulsiona copilul să se implice şi să respecte ce s-a hotărât. Copilul devine garantul bunei puneri în practică a soluţiei adoptate. Se simte obligat personal să pună decizia în aplicare.

SFATUL MEU:

Când o regulă este clară şi copilul o cunoaşte, pune în aplicare consecinţa imediat, fără să dai un avertisment. Rezistă tentaţiei de a începe iritmul numărătoris au de a o întrerupe cu ameninţări suplimentare în speranţa că el te va asculta înainte să termini.

ACTIVITATE

Este rândul tău!

EXEMPLUL 1 – TEMEMÎNAINTE DE TELEVIZOR

Aţi convenit să-şi facă temele înainte să se uite la desene animate. Pune-te în faţa copilului tău şi priveşte-l fix în ochi:

„– Suntem de acord?

– Da, suntem de acord".

EXEMPLUL 2 – ANGAJAMENTUL DE AUR MOMENTUL ACTIVITĂŢII

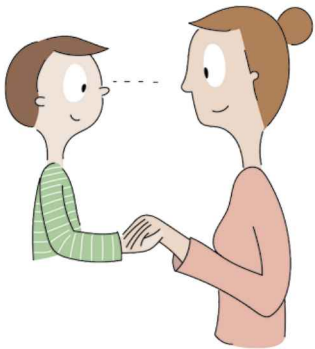
Începe şcoala şi copilul tău are un chef nebun să înveţe să cânte la chitară. Deoarece cumpărarea unui instrument reprezintă o investiţie destul de mare, nu se pune problema să abandoneze după câteva luni.

ÎNAINTE de a-l înscrie la curs, cere-i un angajament adevărat: „Am convenit să-ţi facem cadou o chitară şi să mergi la cursul respectiv, iar tu te angajezi să repeţi de două ori pe săptămână şi să urmezi cursul până la sfârşitul anului şcolar. Eşti de acord?"

Scrie acest contract pe o foaie de hârtie şi pune-l pe copil să semneze, apoi afişează-l la vedere.

Ochi în ochi

Este important ca el să te privească în ochi şi să afirme clar că este de acord, altfel, nu se va simţi implicat. Implicarea şi postura copilului sunt esenţiale: un copil care spune „de acord" repede, nedesluşit, uitându-se în altă parte... nu şi-a asumat soluţia adoptată.



Fii eficient fără efort

„Am să-ţi spun ceva important.“ Iată un pont pentru situaţia în care ai încercat tot ce se putea. Nu funcţionează. Mimic cu dragii tăi copii? Poate că faci multe, prea multe, şi atunci devii tensionat.

Tehnica efortului minim

Încearcă invers! Iată un pont care are avantajul că necesită foarte, foarte puţin efort. Îţi va plăcea la nebunie. Când copilul tău nu ascultă deloc, apropie-te de el încet şi spune: „Ascultă, am să-ţi spun un lucru foarte important, dar nu acum, fiindcă nu eşti destul de atent. O să-ţi spun când vei fi disponibil“.

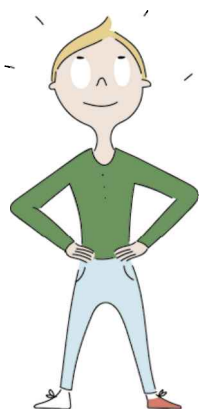
Acţionând astfel, îi stârneşti dorinţa. Şi, când există dorinţă, există şi deschidere şi chef. Ca prin minune, copilul tău va deveni imediat disponibil şi atent. Încercidisează?

Cultivă-ţi încrederea în sine

„Îmi place când tu...“ sau „Mi-a plăcut când tu...“ Începând fraza cu „mi-a plăcut“, cel care te ascultă se simte bine.

- Decodare: Încă o dată, folosirea cuvântului EU nu-l închide pe copil într-un comportament, fiindcă nu-l acuză. Este o poziţie foarte puternică, de oarece consolidează un comportament pozitiv şi-i hrăneşte stima de sine.

SFATUL EU Ai se folosi fără moderaţie cel puţin o dată pe zi.



ACTIVITATE

Este rândul tău!

EXEMPLE DE CONSOLIDARE A UNUI COMPORTAMENT

„Îmi place când te speli singur pe mâini după ce te întorci de la şcoală.“

„Îmi place când îţi strângi farfuria de pe masă fără să-ţi spun eu.“

EXEMPLE PENTRU CONSOLIDAREA STIMEI DE SINE

„Mi-a plăcut când ai povestit cum a fost astăzi în felul ăsta am putut înţelege ce ai făcut la şcoală.“

„Mi-a plăcut când le-ai spus o glumă bunicului şi bunicii a fost chiar amuzantă.“

ESTE RÂNDUL TĂU!

Gândeşte-te când copilul tău a spus sau a făcut ultima dată ceva care te-a bucurat sau te-a încântat:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hai, dă-i şi ei!

„Mi-a plăcut mult când ai...“.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

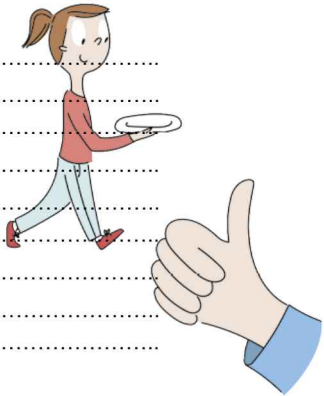
.....

.....

.....

.....

Îmbrăţişări pupături şi priviri complice garantate!



Încurajează-ți copilul să vorbească cât mai mult

Iată 15 întrebări ca să-l faci să vorbească și să-l înțelegi mai bine. Pune-i aceste întrebări copilului tău și ascultă cu adevărat răspunsurile.

Ascultă-ți cu adevărat copilul, arată-i un interes real

Pune-i întrebări și ascultă-i răspunsurile. Altfel, să nu te miri dacă nu te ascultă.

Testează cât de bine îl cunoști și îl înțelegi la tăo serie de întrebări cu ajutorul cărora vei putea intra „în lumea sa intimă". Beneficii garantate: îi vei arăta interes. Vei descoperi laturi ale personalității sale care, până atunci, ți-au fost necunoscute. Acest lucru va naște discuții pe care nu ți-ai fi imaginat că le vei purta cu el.

Atenție, pregătește-te să ai surprize foarte plăcute!

ACTIVITATE

15 întrebări pentru a-ți cunoaște și mai bine copilul

În funcție de vârsta ți poți chiar cere copilului tău să-și deseneze răspunsurile într-un carnețel frumos, cumpărat special pentru această ocazie.

1. Ce-ți place cel mai mult la tine?
2. Ce-ți place cel mai mult la familia noastră?
3. Care a fost cea mai frumoasă zi din viața ta? Descrie-o.
4. Care este cea mai îndepărtată amintire a ta? Descrie-o.
5. Există un lucru anume care te sperie sau care te îngrijorează?
6. Crezi că viața ta este mai bună sau mai puțin bună decât a majorității oamenilor? De ce?

7 • Ce contează cel mai mult pentru tine: banii sau fericirea? Sănătatea sau fericirea? De ce?

8 • Dacă ai putea merge în vacanță în orice loc din lume, unde te-ai duce? De ce? Pe cine ai alege să te însoțească?

9 • Îți place prenumele tău? Care este prenumele tău preferat? Există vreun prenume pe care ai vrea să-l ai? De ce?

10 • Dacă ai fi un animal, care ai vrea să fii și de ce? Descrie-l.

11 • Dacă ai putea avea un anumit talent, care ar fi acela? De ce?

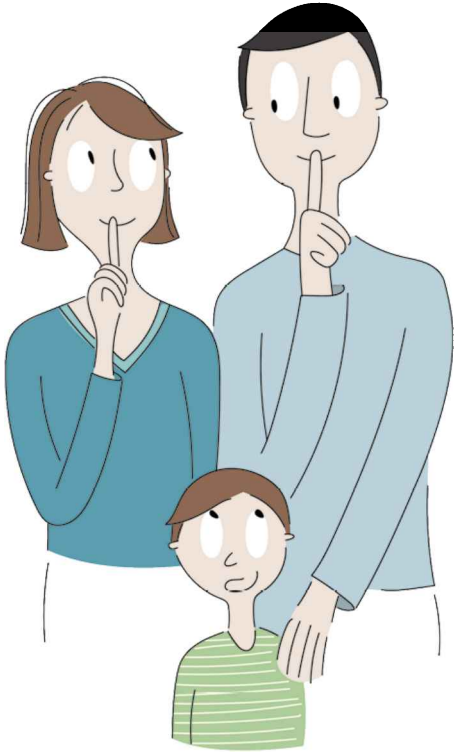
12 • Dacă ai putea să schimbi ceva la tine, ce-ai schimba? De ce?

13 • Care este cartea ta preferată? De ce? Dacă ai scrie o carte, despre ce-ar fi?

14 • Care a fost momentul preferat din viața ta (cel în care te-ai simțit cel mai fericit)? Ce te face fericit în viață? Descrie o zi perfectă.

15 • Dacă ai avea un bol de cristal în care să te vezi peste zece ani, te-ai uita în el? Dacă da, ce-ai vrea să vezi?

* Aceste întrebări sunt inspirate din *Get to Know Your Kid* („Cum să ajungi să-ți cunoști copilul") de Shana Connell Noyes.



5

Taci, pentru a asculta mai bine

Cum să te faci auzit fără să fie nici măcar nevoie să vorbeşti? Calitatea comunicării nu se reduce la capacitatea noastră de a găsi cuvintele potrivite. Înseamnă şi să ştim să tăcem, să respectăm liniştea, să observăm şi să facem un pas în spate pentru a fi mai receptivi.

În acest capitol descoperim câteva soluţii-cheie pentru creşterea copiilor tăi şi transformarea ta într-o prezenţă liniştitoare, ceea ce nu este chiar rău...

Cum să te faci ascultat fără să fie nevoie să vorbeşti?

Nimeni nu ştie mai bine ca tine faptul că, în general, copiii nu-şi ascultă părinţii. Aceştia preferă să-ţi observe comportamentul decât să le asculţi poveştile.

Fii coerent

De aceea este important să existe o coerenţă între ceea ce le ceri să facă şi ceea ce faci tu însuţi (nu vorbi urât (nici între adulţi), nu folosi telefonul mobil sau tableta la masă (nici măcar pentru a răspunde la o solicitare urgentă de la serviciu), nu ronţăi prea des între mese... Faptele tale au mai multă putere decât cuvintele şi te ajută să fii ascultat fără să fie nici măcar nevoie să vorbeşti.

Câteva date

Limbajul trupului reprezintă 93% din comunicarea noastră 55% se face prin gesturi şi comportament, 38% prin tonul şi ritmul vocii. Cuvintele exprimă, deci, numai 7% din mesajele noastre!

Pentru a înţelege ceea ce nu se vede, ascultăm cuvintele (7% din comunicare) şi, mai ales, observăm pentru a decoda cele 93 de procente rămase.

De cesă-ţi asculţi copilul?

Cu cât îi acorzi mai multă atenţie copiluluitău, cu atât îl înveţi mai bine să fie atent. Ceea ce este esenţial pentru tot ce învaţă (culori şi forme, lectură şi calcul...). Acest lucru mai are un avantaj este foarte liniştitor să ştie că, pentru mama sa ta ta, nimic nu este mai important decât... el!

Nimic nu este atât de contagios decât atenţia

Fii „angajat" faţă de copilul tău, astfel încât şi el, la rândul lui, să fie implicat în toate activităţile lui. Ai dovada că, când, în linişte, îţi observi pur şi simplu copilul; ştiindu-se privit, se corectează singur. În această poziţie ai autoritate, devii un model de urmat (a nu se confunda cu mv acu autoritarismul, care este cu totul altceva). Graţie atitudinii tale, îţi laşi copilul să fie „autorul" a ceea ce face.

Beneficiu dublu: copilul îţi va acorda aceeaşi atenţie pe care i-o acorzi şi tu lui.

Atenţia da „falsa atenţie“!

• Falsa atenţie nr. 1: Fii cu adevărat implicat, disponibil. Dacă faci altceva în acelaşi timp, sunt şanse mari ca şi copilul tău să facă la fel.

• Falsa atenţie nr. 2: Dacă vrei să fii atent, dar păstrezi o atitudine „tensionată“, nu înseamnă că acorzi atenţie deplină. Poate că ai nevoie să-ţi încarci puţin bateriile înainte. (Vezi cele 10 porunci ale superpărintelui!)

ACTIVITATE

Este rândul tău!

COPILUL TĂU ÎNVAŢĂ CITEASCĂ?

În fiecare seară oferă-i zece minute de atenţie deplină. Închide-ţi telefonul mobil şi fereşte-te de orice altă eventuală distragere. Aşază-te comod pe canapea, cu copilul lângă tine. Ascultă-l cu răbdare cum descifrează literele, nu-l ajuta decât dacă este nevoie. Lasă-l pe el!

Altă posibilitate: Citiţi pe rând, fiecare câte un rând sau câte o pagină în funcţie de vârsta copilului tău.

VREA SĂ-ŢI AJUTE COPILUL ÎNVĂŢAT?

Tu eşti elevul, fără dinadins greşeli. Acest şiretlic funcţionează la toate lecţiile de la grădiniţă sau de la şcoala primară. Franceză, matematică, istorie, geografie...

Exemplu cu dictarea. Roagă-l pe copilul tău să-ţi dea o dictare. Fă dinadins câteva greşeli... pe care va trebui să le corecteze el. Acest exerciţiu sub formă de joacă îl va obliga pe amândoi să fiţi atenţi unul la altul.

Instaurează încrederea

Viaţa trece foarte repede. Ocupaţi cu viaţa de zi cu zi, cu temele, cu activităţile extraşcolare, cu spălatul şi gătitul, părinţii nu-şi fac întotdeauna timp să stea liniştiţi, să se bucure pur şi simplu de faptul că sunt părinţi şi să consolideze legătura pe care o au cu copiii lor, să devină o prezenţă liniştitoare pentru ei.

O prezenţă binevoitoare

Cu cât cresc copiii, cu atât le acordăm mai puţin timp de îmbrăţişări la fel cum, odată ce devin adolescenţi, contactul fizic este, uneori, foarte rar. Dar dacă ţi-ai face timp să fii cu adevărat prezent pentru copilul tău?

Cum? Fii lângă el, disponibil în momentul în care are nevoie de tine. Ascultă-l fără să-l judeci. Lasă-l să-ţi simtă iubirea prin mesaje, bileţele, cărţi poştale, când este departe de tine (în tabere, în weekend la bunici...).

ACTIVITATE

Este rândul tău!

Tu cum procedezi pentru a-ţi linişti copilul prin disponibilitate arătată?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SCRISOARE PENTRU COPILUL TĂU, PLECAT ÎN TABĂRĂ, VACANŢĂ

Dragul meu,

Sperăm că te distrezi de minune. Să ştii că spiritul tău colegial, dezvoltat, inteligenţa, excelentul simţ al orientării şi umorul tău sunt mari calităţi. Sperăm că vei reuşi să le împărtăşeşti şi colegii tăi. Toată familia se gândeşte intens la tine. Te iubim exact aşa cum eşti.

Tata, mama, Léa şi Thomas.

Nu eşti papagal

Fără îndoială, eşti prea tânăr ca să „auzi" Nu te repeta! Dacă ajungi să faci asta înseamnă că mesajele tale sunt ineficiente.

De ce nu trebuie niciodată să repeţi cerinţele?

Ca să nu intri într-un cerc infernal. Cu cât repeţi mai mult, cu atât copilul te va face să repeţi şi mai mult! Exprimă-ţi cerinţa o singură dată.

Două reguli de aur ca să nu te repeţi

1. Impune-i limite! Dacă el are tendinţa să asculte selectiv şi să-ţi ignore indicaţiile, nu serveşte la nimic să le repeţi. Doar te vei enerva şi poate chiar vei ţipa. Încă o dată, îţi testează limitele şi-ţi arată că este capabil de opoziţie. Nu intra în acest cerc vicios! Mai bine-i impui unele limite.

2. Nu „cerşi" niciodată ascultarea copiilor tăi! NU UTILIZA expresia „Vrei să faci asta te rog?" Folosită prea des, te pune în postura unui „cerşetor". Tu eşti părintele, este normal să-i dai ordine copilului tău.

ACTIVITATE

Tu şi acţiunea când copilul tău nu te ascultă

- Mergi şi ia-ţi copilul de mână, cu calm, dar şi cu fermitate, şi pune-i echipamentul de sport în braţe, ca să şi-l bage în ghiozdan.
- Apoi avertizează-l serioasă, atunci când îi ceri să facă ceva, te aşteptă să te asculte.
- Avertizează-l data viitoare când se va face că nu te aude, vei acţiona. Pune-ţi apoi amenin ţările în aplicare şi nu repeta niciodată cerinţa mai mult de două ori.

În primele zile, copilul tău va rezista, probabil, dar, după puţin timp, se va adapta şi nu-ţi va mai irosi energia şi răbdarea.

Nu spune: „Pune-ţi echipamentul de sport în ghiozdan! Dragul meu, fă-o imediat, altfel o să uiţi şi o să te pedepsească profesoara de sport. Fă-o IMEDIAT!" Îţi sună cunoscut?

6

De ce să dai un exemplu?

„Nimic nu este mai contagios decât exemplul", spunea moralistul francez din secolul al XVII-lea, François de La Rochefoucauld. Cu această regulă în minte, încearcă să adopţi un comportament pozitiv, care-l va inspira. Pe de altă parte, noi, oamenii, nu suntem nicidecum perfecţi. Le putem transmite copiilor noştri un mesaj puternic, precum „dreptul la imperfecţiune". Chiar şi a educa înseamnă echivalent cu a da un exemplu.

Povești pentru simțire, povești pentru rațiune...

A fost odată un băiat care era ciobănaș și care, într-o zi, a luat-o pe altă potecă decât de obicei împreună cu turma sa. La un moment dat i s-a părut că aude sunete de talănga de la o altă turmă. Acest lucru l-a umplut de bucurie, deoarece tare își dorea să-și facă un prieten.

Ciobănașul a strigat:

– Cine-i acolo?

Și imediat a auzit alte voci care i-au răspuns:

– Cine-i acolo? Cine-i acolo? Cine-i acolo?

Deci erau și alți ciobani în vale, asemenea lui.

Atunci a strigat iar:

– Unde sunteți? Nu vă văd!

Și vocile i-au răspuns:

– Nu vă văd, nu vă văd, nu vă văd!

S-a înfuriat. Ceilalți ciobani se ascundeau și-și băteau joc de el. Le-a strigat:

– Arătați-vă, netoților!

Și vocile i-au răspuns:

– Netoților, netoților, netoților!

De data asta s-a speriat un pic. Nu avea un fizic care să-l pună în avantaj într-o bătaie cu toți acei ciobani. Și-a adunat repede-repede turma și s-a întors acasă. Bunicul său, văzându-l că apare singur și transpirat, l-a întrebat:

– Ce-ai pățit, dragul meu? Arăți de parcă ai văzut diavolul în vale!

Băiatul i-a povestit pățania. I-a spus despre toți aceia ciobani care se ascunseseră de el, gata să-l atace.

Bunicula înțelescă băiatuls-a speriatdeel însuși,auzindecoulpro-prieivoci..L-a liniștit:

– Ciobaniiaceianu-țivorrăul. Doar așteaptăde la tinenimștevorbe prietenoase.Mâine, cândteveiîntoarcela pășune,numaiașteptași dă-lebinețe!

A douazi, cânda ajunsîn fundulvăii,miculciobana strigatcu voie bună:

– Bună ziua!

Șiecoula răspuns:

– Bună ziua,bunăziua,bunăziua!

El a adăugat:

– Vă suntprieten!

Șiecoula răspuns:

– Prietenprieten,prieten!

Atunci,fricaa părăsitinimabăiatuluiA înțelescă, de fiecaredată cândspuneacuvintefrumoase,vocileîirăspundeala fel.Și,dupăcea crescutmare,a păstratmereuaceastălecțieînmemorie.

Dupăo povestehindusă,
extrasdin Philo-fables(„Fabulefilosofice”) deMichelPiquemal.

Moralapoveștii:Dacăîi întâmpinipe ceilalțicu inimaplinăde agresivitate,îi vor răspundecu violență,dardacăte apropiide ei cu încredereîți vor răspundeasemeneaunuiecou.Privireapecareo îndreptămasupraoamenilorîi schimbălumea.Iubireaneașteiubire,iaruraneașteură.

Ai făcut vreodatăacestexperiment?Dacănu, poatecă a sosittimpulsă încerci aceastăjocdeviață.

„Nu le pasădecespui.Înregistreazămaidegrabătot cefaci,și maialescineești“, GuyGilbert(*Et sionparlaitdetesmômes?*– „Dar cândvinevorbadepuștiităi?“).

Atenție, copiluteimită

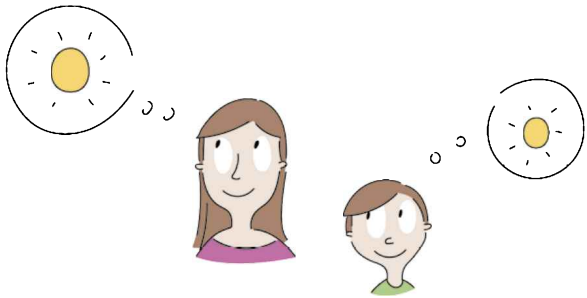
Controlează-ţicomportamentulunmodelexemplarnaşştecredibilitate şi dorinţădeimitare.Copilulmeunuascultădeloc!Esteabsolutnormal. Capărinte,artrebuisăştii că,îngeneral,copiiinuascultăceli sespune.

Neuronii-oglindă

Mare descoperire!Neuronii-oglindă stimulează învăţarea emoţiilor prin intermediulobservăriiGesturile,comportamentulnostru (cu alte cuvinte, comunicarea noastră „nonverbală“) influenţeazăpercepţiacelorlalţi.În anii 1990, echipa neurologuluiGiacomo Rizzolattia descoperit că, atuncicând o maimuţăobservă o mişcare,o reproduce în creierulsăufără să efectueze neapăratmişcarea.Ceea ce explică mimetismuşi empatia.Învăţăm observândcomportamentulcelorlalţi.

SFATURI Părinţiicare-şi preţuiesccopiiişi daudovadăde răbdarese vorcreşteacestora şanselesăfie calmişi să empatizezeuceilalţi.

În carteasa *Pouruneenfanceheureuse* („Pentru o copilărie fericită“), doamna doctorCatherineGueguendescrie perfect acestproces:„Pentru a identifica şi a înţelegegestulaltcuiva,celulele din creierulnostrucarecorespundcu gestul respectivsunt activate,fără ca gestul săfie realizat.Neuronii-oglindăau fost descoperiţi“.



ACTIVITATE

Este în dar la tine!

Ce să faci ca să-ți fie copiii „ecoul" propriilor cuvinte?
Să-ți „trăiești" valorile, să le iei cu tine peste tot, să le „faci să strălucească".

- Fă o listă cu 10 sau 15 valori importante pentru tine:

1. ..... 9. .....
2. ..... 10. .....
3. ..... 11. .....
4. ..... 12. .....
5. ..... 13. .....
6. ..... 14. .....
7. ..... 15. .....
8. .....

- Dintre aceste valori, păstrează doar cinci.

Concret, în viața de zi cu zi, cum se reflectă aceste cinci valori-cheie pentru tine?

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

Dacă găsești exemple este perfect. Dacă nu, cum poți argumenta aceste valori la care ții?

.....
.....
.....

Fă bilanțul! Ce angajamente îți faci?

Ține minte că este mai ușor să pui în aplicare consecințele enunțate mai sus decât să trebuiască să reeduci un copil căruia nu i-ai impus suficiente limite.

Dificultăți în a-i impune limite copilului tău?

Dacă nu pui în aplicare „sancțiunile" prevăzute în cazul în care nu te ascultă, copilul tău nu-ți mai ia în serios autoritatea. Astă te poate sili să adopți soluții „drastice" și să cazi în autoritarism: „Ești pedepsit, nu mai ai voie la televizor și cu jocurile video timp de 15 zile!"

Este greu să rezişti, aşa că te epuizezi. În timp, acest gen de pedepse afectează relaţia părinte-copil.

Ai răbdare...

Ține minte: ai la dispoziție doi ani de zile ca să-ți educi copilul. Intervențiile tale vor da rezultate abia peste câțiva ani.

ACTIVITATE

Este rândul tău!

- Angajamentele mele

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Rezultatele mele

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bibliografie

Pentru a merge mai departe...

CĂRȚI

- Gilbert Guy, *Et si on parlait de tes mômes ?*, Philippe Rey, 2008.
- Gueguen Catherine, *Pour une enfance heureuse*, Pocket, 2014.
- Piquemal Michel, *Les Philo-fables*, Albin Michel, 2003.
- Schwennicke Catherine, *Parent Zen*, Éditions de l'Homme, 2014.
- Siegel Daniel J. et Payne Bryson Tina, *Le Cerveau de votre enfant*, Les Arènes, 2015.

SITE-URI

- www.latelierdesparents.fr
- www.neurocognitivisme.fr
- www.humanintelligence.fr

Despre autoare

Nina Bataille este acreditată în calitate de trainer și conferențiară. Oferă consiliere părinților, propunându-le sprijin și soluții originale pentru schimbări de durată. Autoarea a fondat agenția Human Intelligence, societate membră a Observatorului Parental în societate, și organism de formare.
Abordarea sa integrează diferite tehnici de coaching și de psihologie.

Pentru Larousse a scris *50 phrases pour aider son enfant à surmonter ses colères* („50 de fraze pentru a-ți ajuta copilul să depășească furiile"), colecția „Mini Larousse", 2018, și *Frère et sœur, de la rivalité à la complicité* („Frate și soră, de la rivalitate la complicitate"), colecția „Eseu", 2018.